

## Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

### Laagri Kool

vanus 10-12

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, herned	50	17	1.04	0.14	3.48	
Külm jogurtikaste	13	73	0.13	7.88	0.61	10;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	665	22.96	22.19	95.98		

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kanalihaga	250	250	7.70	14.15	24.36	
Kõrvitsa - õunakreem	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Pria piimatooted	150	84	5.47	3.98	6.79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	701	23.15	24.80	99.19		

kolmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee- koorekaste	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Keedetud kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peet, mais, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
Külm jogurtikaste	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	669	23.65	21.48	98.35		

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mustsõstra -kohupiimavaht	120	201	4.94	2.25	39.72	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pria puuvili ja köögivil	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	677	21.62	20.21	103.44		

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanahakklihaga	250	444	17.10	19.43	49.81	1
Porgand, herned,mais, peet	50	28	0.57	1.38	3.70	
Külm jogurtikaste	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	740	23.83	28.53	98.26		

Nädala keskmine :	690	23.04	23.44	99.04
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.